



## مردان به چکاپ‌های پزشکی بیشتر اهمیت بدهند

آیا تاکنون به این مساله توجه کرده‌اید که هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می‌دهند، مردان نسبت به سلامت‌شان سهل‌انگار و بی‌توجهند؟

آیا تاکنون به این مساله توجه کرده‌اید که هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می‌دهند، مردان نسبت به سلامت‌شان سهل‌انگار، همت‌محند؟ حتی به احتمال زیاد شما در اطرافیان خود مردان زیادی را دیده‌اید که وقتی بیمار می‌شوند، به پزشک مراجعه نمی‌کنند یا زمانی مراجعه می‌کنند که بیماری‌شان شدید شده است. در حالی که بسیاری از بیماری‌ها، حتی سرطان‌های مردانه در صورت تشخیص بموقع، قابل کنترل و درمان است و اینجاست که اهمیت توجه به چکاپ و بررسی‌های مرتب پزشکی از سوی مردان بیشتر می‌شود.

اما از مهم‌ترین چکاپ‌های پزشکی در مردان، آزمایش‌های کنترلی سیستم قلبی و عروقی است. تا جایی که دکتر ناصر علی حجتی، فوق تخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با جام جم با اعتقاد به این که آزمایش‌ها و چکاپ‌ها نه با هدف داشتن قلب سالم بلکه به دلیل پیشگیری از بروز بیماری‌ها انجام می‌شود، می‌گوید: از این رو برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی، برای مردان از چهل سالگی و برای زنان از چهل و پنج سالگی انجام چکاپ‌ها و آزمایش‌هایی برای محافظت از قلب توصیه می‌شود.

وی می‌افزاید: برای غربالگری و چکاپ بیماری‌های قلبی و عروقی، شرح حال، معاینه فیزیکی، رادیوگرافی، عکس ساده قفسه سینه و نوار پایه از اقدامات اولیه است. به این موارد باید آزمایش خون برای اندازه‌گیری میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون نیز اضافه شود.

وی با بیان این که آزمایش‌ها و تست‌های تخصصی‌تر برحسب مورد و در صورت علامت‌دار بودن برای بیمار درخواست می‌شود، توضیح می‌دهد: اگر در معاینه بالینی به نفع نارسایی قلب یا مشکلات دریاچه‌ای علائمی یافت شود در این صورت تست‌های تخصصی‌تری چون تست ورزش یا تست با تالیوم و سرانجام آنژیوگرافی انجام می‌شود. ناگفته نماند که مردان نباید هر نوع تنگی نفس دور از انتظار، درد قفسه سینه و خستگی زودتر از انتظار را که می‌تواند به علت اختلال در گردش خون سینه باشد، نادیده بگیرند و در صورت مشاهده این علائم در هر سنی باید به پزشک مراجعه کنند. البته وجود بیماری‌های قلبی در سابقه خانوادگی و ابتلا به دیابت و چربی خون بالا از علل درخواست تست‌ها و چکاپ‌ها در سنین جوانی است.

### چکاپ کلیه و سیستم ادراری

بسیاری از مردان از مشکلات ادراری خود خجالت می‌کشند، در حالی که این مشکل آنها خیلی سریع قابل درمان است. حتی بررسی‌ها نشان می‌دهد که برخی از ترس این که ممکن است علائم بیماری‌شان حاکی از ابتلا به بیماری‌های خطرناک باشد از مراجعه به پزشک طفره می‌روند. در صورتی که بسیاری از مشکلات ادراری جدی نیست یا دست کم در صورت تشخیص زودرس، جدی نمی‌شود.

دکتر عباس بصیری، جراح و متخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری در گفت‌وگو با جام جم با تأکید بر این که سنگ‌های ادراری از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه ادراری در ایرانیان است، می‌افزاید: البته سابقه خانوادگی از عوامل خطر برای سنگ‌سازی است. در این صورت، شانس بروز سنگ، حتی در سنین کم نیز وجود دارد. البته عوامل محیطی و خانوادگی هم در میزان بروز سنگ‌های دستگاه ادراری بی‌تأثیر نیست. همچنین افرادی که شغل بی‌تحركی دارند و اغلب نشسته‌اند، افراد چاق و مبتلایان به پرفشاری خون، بیشتر در معرض سنگ‌های دستگاه ادراری هستند. البته خطر سنگ‌سازی از سی سالگی به بعد در افراد افزایش می‌یابد از این رو برای چکاپ و شناسایی زودهنگام، انجام سونوگرافی و آزمایش ادرار از نظر وجود خون در ادرار توصیه می‌شود.

### مردان، متوجه خطر سرطان پروستات باشند

پروستات از بیماری‌های شایع در مردان است. در واقع، پروستاتیت در سنین جوانی به معنای التهاب و عفونت غده پروستات است که می‌تواند سبب تکرر ادرار، درد زیر شکم و درد در ناحیه جلوی مقعد شود. وی با بیان این که 10 درصد بزرگی‌های پروستات از نوع بدخیم (سرطانی) است، می‌افزاید: در بسیاری از موارد، سرطان پروستات علامتی ندارد چون ضایعات بدخیم پروستات در بخش محیطی و دور از مجراست و به مجرای ادراری فشاری وارد نمی‌کند. از این رو برای شناسایی و تشخیص زودهنگام سرطان پروستات توصیه می‌شود که افراد در پنجاه سالگی تست خونی PSA (اندازه‌گیری غلظت PSA در خون) را انجام دهند که تا 80 درصد موارد، قدرت پیش‌بینی دارد. اما در افرادی با سابقه فامیلی مثبت در ابتلا به سرطان پروستات، توصیه می‌شود این تست همراه معاینات لازم در چهل سالگی انجام شود.

### سرطان مثانه، قابل شناسایی و درمان

سرطان مثانه نیز چهارمین سرطان شایع در ایران است. البته این سرطان بمراتب خطرناک تر و کشنده تر از سرطان پروستات است، چون پیشرونده است و خطر جانی زیادی برای بیمار دارد.

دکتر بصیری با تاکید بر این که وجود ناگهانی و بدون علت خون در ادرار از مهم ترین علائم سرطان مثانه است، می گوید: مشاهده خون در ادرار می تواند نخستین علامت تشخیصی سرطان مثانه باشد. البته همچون سرطان پروستات، نشانگرهای خاصی برای تشخیص سریع و دقیق سرطان مثانه در افرادی که علائم مشکوکی را در خود ببینند، وجود دارد.

#### اهمیت معاینه بیضه ها

گرچه سرطان بیضه نسبت به سرطان دیگر بخش های دستگاه ادراری تناسلی مردان، شیوع کمتری دارد، اما این سرطان دو مشخصه مهم دارد؛ این که سرعت پیشرفت می کند و به درمان نیز سرعت پاسخ می دهد.

دکتر بصیری با بیان این که قبل از ده سالگی و نیز سی تا چهل سالگی، دو رده سنی برای بروز سرطان بیضه است، می گوید: بزرگ ترین و مهم ترین علامت سرطان بیضه، بزرگی، درد و تورم است. از این رو معاینه بیضه ها از سنین نوجوانی به بعد، از سوی خود افراد ضروری است. البته سونوگرافی بیشترین کمک را به تشخیص این بیماری می کند و می تواند غده سرطانی و بدخیم را از کیست یا آبسه تشخیص دهد.

#### اطمینان از سلامت جنسی

منظور از سلامت جنسی عبارت است از رفتار جنسی مناسب که به بقای نسل و آرامش فکری زوجین منجر می شود و در سایه آن زن و مرد، رفتار اجتماعی بهتری دارند و حتی میزان اعتماد به نفس و تمرکز فکری شان نیز افزایش می یابد.

دکتر فریدون خیام فر، جراح و متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادرار با اشاره به برخی از بیماری های جنسی مردان از جمله انزال زودرس، کاهش توانایی جنسی و حتی انحنای عضو جنسی می گوید: جدای از مراقبت های بهداشتی ضروری برای پیشگیری از بیماری عفونی یا ویروسی که سلامت جنسی را به خطر می اندازد، انجام یکسری چکاپ های هورمونی، کلینیکی و روانشناختی در مواردی که شخص با اختلالاتی از جمله کاهش میل جنسی روبه رو می شود، ضروری است.

#### چکاپ دستگاه گوارش در مردان

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، متخصص داخلی و فوق تخصص کبد و گوارش به منظور پیشگیری از بروز بیماری های گوارشی توصیه می کند: افراد بالای 50 سال به طور سالانه و در صورت نیاز هر شش ماه یکبار باید در سه نوبت از نظر وجود خون مخفی در مدفوع آزمایش شوند. البته این نوع آزمایش ها برای زنان و مردان ضروری است، اما نباید فراموش کرد که بدخیمی های دستگاه گوارش در مردان شایع تر از زنان است.

#### کم خونی مردان را جدی بگیرید

دکتر ابراهیمی دریانی می کند: از دیگر چکاپ های ضروری برای افراد درخواست آزمایش ساده CBC برای شناسایی آنمی (کم خونی) است. فراموش نکنید چنانچه فردی به کم خونی مبتلاست نباید خودسرانه به مصرف قرص آهن مبادرت کند و نباید کم خونی را دست کم بگیرد بلکه باید علت این مشکل را شناسایی و برطرف کند. نکته مهم آن است که کم خونی در مردان را نسبت به زنان باید جدی تر تلقی کرد، زیرا کم خونی مردان از چهل سالگی به بعد جنبه پاتولوژیک یا بیمارگونه پیدا می کند.

#### کولونوسکوپی سالانه پس از 50 سالگی

خوب است بدانید که با تغییر رژیم غذایی ایرانیان به سمت کشورهای غربی، میزان بروز سرطان کولون نسبت به گذشته افزایش یافته است، تا جایی که امروزه تاکید می شود کسانی که سابقه ابتلا به سرطان روده بزرگ در بستگان و اقوام درجه یک خود را دارند ده سال زودتر از سن ابتلای آنها تست های تشخیصی این بیماری را انجام دهند.

دکتر دریانی با تاکید بر این که به کمک کولونوسکوپی می توان طول روده بزرگ (کولون) را دید، می گوید: منشأ 99 درصد سرطان های روده بزرگ، پولیپ روده است که اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود می توان با برداشتن پولیپ از ایجاد و پیشرفت سرطان جلوگیری کرد.

#### تست های کبدی را کم اهمیت نشمرید

کبد چرب به عنوان یکی از معضلات دنیای کنونی شناخته می شود. بویژه دیابتی ها، افرادی که چربی خون بالا دارند و افراد چاق، بویژه با چاقی شکمی، بیشتر در معرض ابتلا به کبد چرب هستند.

با وجود این دکتر دریانی تاکید می کند: انجام تست های کبدی نظیر اندازه گیری آنزیم های کبدی و سونوگرافی شکمی برای افراد پرخطر در هر سنی توصیه می شود. چون کبد چرب اغلب بدون علامت است و مثل بمب ساعتی عمل می کند یا یعنی بتدریج با درد و زردی تظاهر می کند.

وی چکاپ و بررسی معده را نیز از نظر وجود میکروب هلیکوباکتری پیلوری در هر سنی ضروری دانسته و می گوید: البته برای بررسی وجود این میکروب، تست تنفسی، آزمایش مدفوع یا آندوسکوپی انجام می شود و تست های خونی ارزشی ندارد.

پونه شیرازی / گروه جامعه